Toksična super hrana

Prepis epizode

V spodnjem prepisu je krepko besedilo Hilda Labrada Gore, običajno besedilo pa Sally Norton.

Ali vas vaš špinačni smoothie ali chia skleda poskuša ubiti? Odgovor je zelo verjetno da. To je 428. epizoda. Naša gostja je Sally Norton, avtorica knjige Toxic Superfoods. Sally je strokovnjakinja za prehrano, ki opisuje težave z določeno hrano, ki smo jo imeli za zdravo, vendar vsebuje oksalate, ki ogrožajo naše zdravje. Govorimo o korenju, špinači, mandljih in še več.

Sally pregleda težavo z oksalati. Kaj točno so, kako delujejo, kako sprožajo vnetja, kradejo minerale, uničujejo vezivno tkivo in vodijo v vrsto težav, kot so ledvični kamni, artritis, bolečine v sklepih, osteoporoza in oksidativni stres. Natančno pove, kateri hrani se je treba izogibati, vključno s tistimi, ki so omenjeni, ter krompirjem, figami, oreščki in celo čokolado. Pove nam, kaj storiti, če sumimo, da imamo preobremenitev z oksalati.

Dobrodošli v oddaji, Sally.

Hvala vam. Tako zabavno je končno biti s teboj.

Ste dolgoletni prijatelj fundacije Weston A. Price. Ugotovil sem, da imava skupnega prijatelja, dr. Billa Schindlerja, ki je napisal Eat Like A Human. Vidva sta se deloma povezala, ker je bilo nekaj superživil, ki so bila strupena zanj. Se lahko o tem pogovoriš z nami?

Z njim sva se povezala pred nekaj leti. To je bila velika prelomnica v njegovem življenju, kar je vznemirljiva ideja, saj so se stvari prenašale na našega dragega prijatelja dr. Billa Schindlerja. Trpel je zaradi tako lahke bolečine. Celo dva para sončnih očal sta mu onemogočala kar koli. Ni mogel voziti. Sploh ni mogel gledati televizije. Komaj je odprl oči. Bilo je izjemno boleče in izčrpavajoče. Njegovi zdravniki zanj sploh niso imeli odgovorov in so ga v bistvu obtožili, da je nor.

V prejšnjih desetletjih je imel več težav, vključno s psevdogihom in vsemi vrstami drugih fizičnih bolečin. Preizkušnja nepojasnjene bolečine in nato resne težave z vidom. Imel je dolgo zgodovino s svojimi očmi. Bilo je tako stresno in zaskrbljujoče, da je spodkopavalo njegovo duševno zdravje. Kot pravi, pravi: "Bil sem čustvena razvalina."

Ko sva se povezala, sva zelo na kratko govorila, nato pa me je imel na vrsti svojih programov. Spremenil je prehrano. Izrezal je stvari, kot so mandlji, krompir in čokolada. Vse njegove nepojasnjene zdravstvene težave so zdaj popolnoma izginile. Izkazalo se je, da je njegova mama prizadeta zaradi tega in njegova zgodba je podobna moji. Raznorazne nenavadne stvari desetletja nenadoma razložimo tako, da izločimo nekaj živil, za katera smo verjeli, da so v redu.

Kateri elementi v teh živilih, ki ste jih omenili, so strupeni za Billa in morda strupeni za vse nas na načine, ki jih ne pričakujemo?

Pri vsakem se kaže drugače. Kemikalija v živilih se imenuje oksalat ali oksalna kislina, ki je matična spojina. Ta majhna spojina je naravna. To je v naravi. Rastline ga naredijo za lastno fiziologijo in preživetje. Nekatere rastline ga imajo veliko več kot druge. Nenavadno je, da tistim, ki so visoko v njem, najbolj zaupamo in mislimo, da so varni. Zelo verjamemo v to, da so rastline varne za uživanje, in nismo preveč poučeni o rastlinah.

Slišal sem Billa tudi, da te rastline poskušajo ubiti in da ni edini. Vendar, ko sem izvedela za dieto Wise Traditions, sem vedela, da pravijo, da je vse lahko na mizi, če je pravilno pripravljeno. Nekateri načini, kako so naši predniki pripravljali hrano, so namakanje, kaljenje ali fermentacija. Ali ne nevtralizirajo nekaterih od teh toksinov, kot so oksalati ali fitinska kislina? Ali niso zaradi tega hranila bolj biološko razpoložljiva in hrana sama boljša za nas?

To je zapleteno vprašanje. Treba ga je razgraditi. Veliko živil, ki vsebujejo veliko oksalne kisline, sploh ni tradicionalno in nihče, ki ga je preučeval, jih je jedel. Tehnologija Weston Price temelji na raziskavi Weston Price, ki temelji na hrani, ki so jo ljudje jedli in te hrane niso jedli. Ne morete biti dedek v sodobnih živilih, ki so prišla po času Westona Pricea ali niso veljala za pravo običajno hrano, ki so jo ljudje jedli rutinsko, in jim dati dovoljenje. "Dokler jih fermentiramo ali namakamo, so v redu." To je smešno.

Oksalati se precej razlikujejo od fitatov, lektinov in mnogih drugih neprijetnih kemikalij v rastlinah. S temi metodami priprave se jih sploh ne da zlahka razorožiti ali odstraniti. Moramo kuhati. Poznati moramo tradicionalno pripravo. Vedeti moramo, kaj je kislo testo, kaj so tradicionalne sestavine in kako ga varno namočiti, ne da bi ustvarili več plesni na oreščkih, in varno pripraviti stvari doma. To ne pomeni, da pustimo arašidovo maslo in polnozrnat toast.

Razumem. Kljub temu želim to podrobneje raziskati. Na primer, moj očim je bil iz Bolivije in

pokazal mi je način, kako bo ljudstvo Kečua v Boliviji shranjevalo krompir pod zemljo. To je bil določen način shranjevanja, ki jim je omogočil, da so se skrčili. Vem, da jih uživajo. Vidite, da je čokolada nova, krompir pa se zdi, kot da obstaja že dolgo. Ali mi pravite, da to ni prav?

To ni prav. Ljudje, ki so jedli krompir, so predvsem Peruji. Zgodovinsko gledano preostala Evropa in svet nista sprejela krompirja, ki ni prišel k Evropejcem in tako naprej do približno 400 let nazaj. To ni postalo dnevna hrana, dokler jih nekateri deli Anglije niso sprejeli kot hrano za večerjo. V modernih stoletjih smo ustvarili stvari, kot so ocvrt krompirček, krompirjev čips, tater tots in vse vrste krompirjevih derivatov. Nekaj tega je prišlo iz svetovnih vojn, ker smo potrebovali poceni način za prehrano vojakov v tujini. Lotili smo se dehidracije krompirja in priprave pire krompirjevih kosmičev. Vojaki so se vrnili in pričakovali pire krompir z večerjo, ker so to dobili, ko so se borili s svojimi prijatelji.

Dehidriranje krompirja in izdelava pire krompirjevih kosmičev sta prišla iz svetovnih vojn, ker smo potrebovali poceni način za hranjenje vojakov v tujini.

Veliko teh stvari je modernejših, kot se zavedamo, vključno s krompirjem in njegovo uporabo. Način, na katerega jih zdaj uporabljamo, je vse prej kot ti z ilovico namočeni enoletni zmečkani gnili krompir v zemlji. To ni nič takega, kar jemo zdaj. Na prvi pogled je videti, ker je beseda krompir, vendar to ni isto.

Postajam obrambna, ker sem naslednja oseba. Všeč mi je moj krompir. Všeč mi je celo moja čokolada. Za trenutek se bom nehal braniti hrane in se želim globlje potopiti.

Koristno je razmišljati o obrambni drži, ker nas to že dolgo časa ovira pri prepoznavanju problema z oksalati. To je popolnoma razumljivo. Zadnja stvar, ki sem si jo kdaj želel narediti, je bila, da bi rekel: "Ne jej ničesar." Zato sem vso svojo kariero visel v akademskem svetu. Tukaj sem kot mali obupan tukaj na plitvinah brodolomcev in v živo pravim: "Prosim, ne udarjaj po teh skalah tukaj." Sem ta mali šibki svetilnik, ki te poskuša zaščititi. Če se želite z nami zabiti v skale, lahko. Želel bi si, da bi se imel dobro na jadranju, namesto da bi naju z Billom pustil trpeti in se spraševati, zakaj.

Všeč mi je ta analogija in ilustracija. Lepo sliko naslikaš. Nočem biti brodolomec. Želim biti na

odprtem morju in se imeti dobro.

Bil sem na invalidskih vozičkih, berglah in vseh vrstah tragedij. Nisem se mogel ukvarjati s športom. Sem v hiši na ranču, ker nisem mogel narediti stopnic. Toliko krajev je, da začne vaše zdravje razpadati in omejuje vaše izbire v življenju. Tega zagotovo ne želim mladim ali vam.

Opredelimo oksalate. Vem, da ste rekli, da so v naši hrani tudi fitinske kisline, lektini in druge stvari, ki so antihranila. Pogovorimo se posebej o oksalatih, ker je podnaslov vaše nove knjige Kako vas zaradi preobremenitve z oksalati zboli. Povejte nam, kaj točno so oksalati.

Ta kemikalija je kelator. Oksalna kislina je v rastlinski hrani, ki jo uživamo, kot so oreščki, špinača in čokolada. Prav tako je v kristalni obliki, ker kelatira minerale. Kemično tvori tako imenovano sol. Ti se lahko izločijo in tvorijo delce, imenovane nanokristali, nato pa mikrokristali. V živilih lahko jeste oksalno kislino in oksalate v več oblikah. Precej dražijo celotno telo, vključno z usti, zobmi in črevesjem. Kislina je tista, ki pride v vaš krvni obtok in začne povzročati več sistemskih težav v telesu.

Lahko bi bilo karkoli, od težav z vidom, ki jih je imel Bill, do bolečin v sklepih in kaj drugega?

Ledvični kamni, intersticijski cistitis, utrujenost, artritis, šibkost, težave z ožiljem, vnetna stanja, avtoimunska stanja, šibkost vezivnega tkiva, osteoporoza, možganska kap in srčni infarkt, morda rak. Na seznamu je skoraj vse, kar je grozno, moderno in se zgodi s starostjo. To je stvar, ki jo povzroča, ker oksalna kislina ustvarja oksidativni stres za vse celice, na katere naleti.

Celične poškodbe, ki sprožijo vnetje in nato ustvarijo usedline v telesu, kar povzroči kronično težavo kontaminacije in vnetja, ki lahko traja dolgo časa. Ko enkrat napolnite svoje telo s strupenimi nanokristali, ščitnico, jajčniki, trebušno slinavko, kostmi in kostnim mozgom, imate resne težave, ker to vpliva na kakovost vaših imunskih celic, ki vam poskušajo pomagati in vpliva na kakovost belih krvnih celic in tudi rdečih krvnih celic. Končate lahko z anemijo in vsemi vrstami presnovnih težav.

Iz vaše knjige sem dobil vtis, da ne samo, da te kisline ob določenem času povzročijo

razdejanje, ampak da se kopičijo, tako da postaja vse bolj problematično za telo in naše zdravje.

Lahko se tiho kopiči. To se dogaja in tega se sploh ne zavedate, dokler ne začne rušiti celotnega upravljanja vašega zdravja. To je vaša ščitnica, hipofiza, kostni rob, kostni mozeg in imunske celice. Proizvodnja energije v celicah postane nezadostna. Vaše popravilo in vzdrževanje tkiva postane tako primerno, da imate na koncu fibrozne težave in težave s staranjem. Imate velik stres, vaša mama umre, ste v nesreči ali imate operacijo. Kar naenkrat si res bolan in si od tega ne opomoreš. Pod tem, kar se je zdelo, da ste v redu, je bila ta erozija vseh teh plasti tega, kar morate imeti, da ostanete zdravi in živahni.

Vem, da ne govorite le iz svojega akademskega razumevanja. Kot ste rekli, ste glas izkušenj. Povejte nam nekaj o svoji zdravstveni zgodbi.

Začelo se je zelo mlado, ko so mi pri 5 letih iztrgali mandlje, nato pa sem pri 12 letih imel artritis in bolečine v hrbtu. V srednji šoli sem imel težave z osredotočanjem na učenje in dobro koncentracijo. Na kolidžu sem se zaradi težav s stopali morala izpisati iz Cornella, kjer sem dobivala diplomo iz prehrane. Nisem mogel več delovati. Dobil sem dovoljenje za vožnjo po kampusu in dobil kolo, tako da mi ni bilo treba hoditi. Nič od tega ni delovalo.

Šel sem v dve zvezni državi v Ohio, da bi operiral obe nogi hkrati. Od tega si nisem dobro opomogel. Ostal sem na zelo visokih odmerkih ibuprofena, da sem lahko prišel okoli. Še vedno sem moral vsak dan plavati, da sem poskušal dobiti malo krvi v stopalih. Bila je prava borba in brez čevljev nisem mogla teči, skakati, se igrati in kam iti. Nisem mogel pomiti posode brez čevljev.

Očitno sem imel šibko vezivno tkivo, zaradi katerega so bila moja stopala dovolj šibka, da nisem zmogel stati na lastni telesni teži. Nisem debela. Težava ni bila moja debelost. Vezno tkivo v mojih stopalih nikoli ni bilo dovolj močno. Nenavadno je, da se pri 49 letih lotim te diete iz čistega obupa. Moj artritis se je vračal. Skozi svoja dvajseta in veganska leta in prej sem imel grozen artritis in imel sem druge težave z utrujenostjo in možgansko meglo. Več let sem imel slabo utrujenost.

Nazadnje sem moral zapustiti kariero pisca štipendij na univerzi tukaj v Richmondu, ker nisem mogel več razmišljati. Krvavela sem do smrti zaradi fibroidov. Morala sem imeti popolno histerektomijo, ki je prišla tja. Imela sem endometriozo. Od tega si nisem dobro opomogel. Na koncu so me poslali k zdravniku za spanje, ker nisem mogel ugotoviti, kaj je narobe z menoj. Študija spanja je pokazala, da se moji možgani vsako uro prebudijo 29-krat, kar pojasnjuje veliko utrujenosti in težave pri osredotočanju. Sem pisec štipendij, ki delam 50 ur na teden s proračunom. To je kot dobro delo možganov, ko se možgani borijo.

Poskušam ugotoviti, kako odpraviti to motnjo spanja in imam ta napad bolečine v vulvi. Po zaslugi moževe sposobnosti iskanja v Googlu sem našla spletno mesto za fundacijo Vulvar Pain Foundation, ki pravi, da je bolečina vulve posledica oksalatov. Če jih izločite iz prehrane, pomaga pri bolečinah v medenici, vnetjih in celo povezanih tkivnih obolenjih.

Nič od tega se mi ni zdelo smiselno, ker poznam kup stvari. Sem v integrativni medicini. Sem strokovnjak za javno zdravje. Imam diplomo iz prehrane. Nič od tega se mi ni zdelo smiselno, vendar nisem imel druge izbire. Poskusil sem. Sprva tega nisem razumel, ko sem ga prvič poskusil. Zdaj sem bolj natančno spoznaval oksalate v svoji prehrani.

Ker sem hodil v šolo za prehrano, sem vedel, da so špinača, oreščki, čokolada in čaj škodljivi. Nisem poznal sladkega krompirja, zoglenelega, kivija in stvari, ki sem jih jedel. To sem se naučil po zaslugi fundacije Vulvar Pain. Nato sem spoznal, da je moj artritis povezan s hrano, ki sem jo jedel, kar me je zelo šokiralo, saj sem imel toliko težav z artritisom. Bilo je brutalno.

Ko sem bil star celo devetnajst let, nisem mogel odpreti vrat mamine hiše. Nisem mogel obrniti ključa, ker nisem imel dovolj moči, da bi obrnil ključ v kljuki. Tako hud je bil artritis. Bil sem skozi pekel. Na to dieto grem spet drugič pravilno. Čez teden dni spet berem. Prišel sem do točke, ko nisem mogel brati svoje pošte. Nisem mogel delati. Ležal sem na kavču izčrpan. Nisem mogel telovaditi. V enem tednu do desetih dneh nenadoma lahko rečem, da bolje spim in moj artritis se spet umika v daljavo.

Naslednjo pomlad bom na poroki ves dan nosila visoke pete. Nikoli nisem mogla nositi visokih pet. Nenadoma je postalo jasno, da je tisto, kar sem mislil, da je ta dolg Božičkov podoben seznam težav, ena sama težava. Ena osrednja toksična bolezen zastrupitve. To me je razjezilo, ker to ni v moji izobrazbi. To ni nikjer na svetu, kjer živim. Šel sem v knjižnico in ga začel

brezplačno preučevati in učiti.

Tudi mene to osupne, ker ima toliko ljudi iste težave, ki ste jih doživljali vi, pa naj gre za bolečine v sklepih, možgansko meglo, težave s spanjem, artritis ali vse te različne stvari. Obiščejo zdravnika za zdravnikom brez rešitve in jih to zmede. Vse skupaj je lahko zelo povezano z njihovo prehrano. Lahko ima nekaj opraviti z oksalati.

Absolutno bi lahko. Potem ko sem delal s toliko ljudmi ter tako trdo razmišljal in pisal o tem, sem prepričan, da je večino sodobnega trpljenja mogoče izslediti nazaj v dejstvo, da vsi jemo veliko več, kot je namenjeno ali načrtovano, da prenese naše telo. Na tem smo zamudili čoln. Enostavno ga je pobrati in upravljati, vendar obstaja ta obrambnost in nepripravljenost spremeniti, kako razmišljamo in kaj počnemo. Morate biti vrženi na preprogo in prositi za usmiljenje, da ste si pripravljeni premisliti.

Vrnimo se zdaj, ko je moja obramba padla in poslušam z odprto držo in odprtim srcem. Povejte nam natančno, v kateri hrani so ti oksalati. Nekatere ste že našteli, a poglejmo jih. Poznamo špinačo in krompir.

Ali veste, kako potrebujejo oreščki dodatno nego?

ja

Še posebej so neužitni. Bill Schindler je precej jasen, da so oreščki, semena in žitarice otroci rastlin. Branijo se na več načinov. Oksalati so eden od načinov njihove zaščite. Obstajajo težke kovine in vse vrste drugih povzročiteljev težav. Oreščki, zlasti mandlji, indijski oreščki in arašidi, so težava. Trenutno so to najbolj priljubljeni oreščki.

Nato imate fižol, ki je najbližje tradicionalni hrani, ki je na tem seznamu. Črni fižol, beli fižol. Tam je cela zgodba, če imamo čas govoriti o njih. Grah je nižji, mimogrede, čičerika in črnooki grah. Obstajajo vsa ta psevdo žita, kvinoja, teff, ajda in otrobi v zrnju. Večinoma semena vnašajo oksalate v svojo zunanjo ovojnico, tako da imajo otrobi veliko več kot škrobna sredica.

Priljubljena so semena, kot sta chia in konopljina. Imajo strašno veliko oksalata. Kurkuma je priljubljena. Vsebuje zelo veliko oksalata. Kumine ni tako dobro imeti v velikih količinah, še posebej, če jih zlagate skupaj v indijski kuhinji, ki uporablja veliko teh začimb z visoko vsebnostjo oksalata. Na oddelku za sadje so te sodobne ideje o kiviju, granatnem jabolku, robidnicah in zvezdastem sadju, ki je kot špinača v Južni Aziji in Braziliji. Ko umirajo, tečejo k zvezdastemu sadju in je precej strupen. Ljudje zaradi zastrupitve z oksalatom zaradi soka zvezdastega sadja dobesedno umirajo.

To je večina kategorij. Veliko jih je zrn in semen. Obstajajo 3 ali 4 listnate zelenjave, kot so špinača, blitva in zelena pesa. Blitva in pesa je sicer ista rastlina. Eden dela peso in eden ne. Tudi kislica, ki jo uporabljajo le vrtnarji in eksotični kuharji. To je samo blitva, pesa in špinača. So tisti, za katere vsi mislijo, da so najboljši, pa niso.

Zanimivo je, da sem v mojih krogih, teh alternativnih zdravstvenih krogih, ko objavite naslov svoje knjige, Toxic Superfoods, najprej pomislil: "Rekla bo špinača in ohrovt." Nekatere od teh rastlin, ki jih oglašujejo kot neverjetne, niso, toda ko omeniš granatna jabolka in kivi, imam rad te stvari. Tem se nisem pripravljen odpovedati. Vendar pa so ta živila na seznamu živil z visoko vsebnostjo oksalatov.

Imel sem resne težave, ker sem bil tako navdušen nad sladkim krompirjem. Ko sem poskušal to ugotoviti in sem prvič poskusil dieto, sem si rekel: "Nimam več vseh bolečin, tako da je v redu." Na začetku nisem vedel, da lahko oksalat povzroči osteoporozo, ki sem jo imel, zdaj pa je ni več. Šel sem in vrnil nekaj sladkega krompirja v svojo prehrano in nisem se počutil slabše. Nisem videl, da se je artritis nenadoma poslabšal, ker sem spet jedel sladki krompir.

Pravzaprav, če sploh kaj, sem se počutil bolje. Za to obstaja razlog. Če jih popolnoma odstranite, se lahko začnete zastrupljati z oksalati, ki so naloženi v vaših kosteh, ščitnici in kitah od znotraj. Če jeste več, to pomaga telesu, da ga preneha sproščati in mobilizirati iz tkiv. V trenutku se počutiš malo bolje, ko jih daš nazaj. Bil sem prepričan, da me oksalati, ki so v sladkem krompirju, ne motijo. Poskušam to rešiti in to ljudi vznemirja. Ljudje so celo stopili na splet in rekli: "Sally pravi, da so fige strupene." Zaradi tega so vznemirjeni, ker smo čustveno navezani na hrano, ideje in ideologije. Ne dovolite, da vam kakšna stara gospa reče drugače.

Veseli me, da ste omenili to o tem, kako ocenjujemo svoje zdravje, ker se nekateri od nas kar dobro znajdemo, čeprav imamo nekaj teh živil v naši prehrani. Moje vprašanje za vas je, ali

dobro upravljamo te oksalate? Ali nas to očitno moti, ker nismo dosegli takšne akumulacijske obremenitve?

Verjetno gre za kombinacijo obojega. Če stopite nazaj in pomislite, ali vsi, ki kadijo cigarete, umrejo za pljučnim rakom?

Nekateri ljudje živijo do 100 let ali več, ne da bi pljučni rak kadili 40 let ali več. Vsi ne izražajo enakih rezultatov. Ta oseba je imela rumene prste, zakrknjeno kožo in je bila verjetno grozna, vendar ni bila mrtva zaradi raka. Vedno je treba plačati določeno ceno, tudi če to ni zgodba o otroku s plakata, v katero radi verjamemo.

Druga stvar je, da obstaja toliko pristranskosti pri potrditvi, da so ta živila dobra, da imajo močno placebo vrednost. Zlahka je preceniti, kako zdravi smo, ker smo tako predani svojim zdravstvenim rutinam, špinačnemu smutiju ali chia skledi. Vložili smo toliko zaupanja in vere. Za nas je kot talisman. To nam daje to močno voljo. Prihaja iz naše volje. Privoščili si bomo dobro počutje.

Zelo enostavno je spregledati naše pešajoče zdravje. Kako veste, ali imate osteoporozo? Nikoli ne bi zbolela za osteoporozo. Bila sem tako aktivna in tako dobra pri prehrani. Tukaj sem, stara 40 in nekaj let z osteoporozo. Tudi takrat podcenjujemo, kako pomembno je to. Ena od mojih strank je moški, ki je začel z mandljevo moko in vso zdravo hrano takoj po študiju. Pri svojih 30 letih je že imel osteoporozo in imel je pšenična vezivna tkiva. Vse to je bilo iz mandljev, masla in oksalatov.

Ko je bil star 48 let, je bil na vožnji z gorskim kolesom in doživel strašno politje, ki mu je zdrobilo pet vratnih vretenc. Je tetraplegik zaradi oksalatov. Podcenjujete, kako pomembno je imeti močna vezivna tkiva in kosti. To se lahko skriva pod površjem, ne da bi se tega zavedali. Nenadoma se zlahka poškodujete in pomislite: "To je bila samo naključje."

Ali lahko na prvi pogled prepoznamo, katera živila vsebujejo oksalate, ali moramo od zdaj naprej hoditi naokoli s tabelo?

To je drugi razlog. Tako neprijetno je, da se morate naučiti celega niza novih informacij. Ko ste bolni in vaši možgani slabo delujejo, je kot: »Ne morem se spomniti ene stvari. Je imel korenček veliko oksalata? Ali smem imeti to ali ono?" To je zelo težko. Zato sem spoznal, da moram priti ven, poskušati podpreti ljudi, zagotoviti vire in dovolj dobro ugotoviti, da bom kot svetilnik lahko deloval malo svetlejše in bil malo boljši za več ljudi.

Na moji spletni strani lahko dobite vodnik za začetnike, ki vsebuje živila z visoko in nizko vsebnostjo oksalata. Imam različico, ki je majhen zaznamek, ki ga lahko ljudje nosijo s seboj, potem pa postane druga narava. Ena kul stvar je, da če je živalska hrana, je v redu. Če niste prepričani, si raje privoščite malo maslene skute, dober zrezek ali kos ribe. Uživajte in vse bo v redu. Če se odločite, da nekaj dni preskočite izdelek, dokler tega ne ugotovite, ne bo nobene škode.

Je izogibanje žaljivim živilom z visoko vsebnostjo oksalata edini odgovor? Ali obstaja način, kot smo razpravljali prej, da lahko nevtraliziramo oksalate?

Na žalost ni dobre tehnike nevtralizacije, ker so tisti, ki vsebujejo veliko oksalata, tako visoki, da so vse koristi, ki jih lahko dobite od vrenja ali fermentacije, tako majhne. Niso pomembne koristi. Ko začnete s hrano z nizko vsebnostjo oksalata ali zmerno, kot je čaj, fermentirate čaj v kombučo in znižate raven oksalata. Lahko popijete več kombuče, kot bi lahko pojeli čaja, vendar čaj ni tako hudo bogat, da bi se mu morali nujno 100% odreči.

To je stvar. To ni popolna odločitev o vklopu ali izklopu. Lahko si privoščite razumno porcijo kuhanega belega krompirja z rdečo lupino in v njem zagotovo uživate za praznike, a krompir Idaho z višjo vsebnostjo oksalata uživate na rutinske načine, kot to počnete. Ko greste ven na kateri koli obrok, kosilo ali večerjo, vam za kosilo ponudijo krompirček ali čips, za večerjo pa krompirček, čips, pire ali pečen, ker so tako poceni. Tako preprosto jih je začiniti s soljo, maslom in maščobami ter narediti dobrega okusa, da smo vsi zasvojeni z njimi.

Ne moremo ga samo pogledati in si reči: "Vem, da je to hrana z visoko vsebnostjo oksalata." Kot ste rekli, če ostanemo pri živalskih proizvodih, se bomo verjetno lažje izognili oksalatom.

Vrnimo se k fižolom, ker ste rekli, da želite povedati nekaj dodatnega o njih.

O fižolu razmišljamo kot o tradicionalni hrani, ker ga v Latinski Ameriki uporabljajo že dolgo in je osnovna hrana za revno državo. Vsaj to je glavna sestavina, nad katero smo navdušeni tukaj v ZDA, kjer so te koncepte fižolovih burritov in tako naprej zlahka uvozili v komercialna živila, ki so donosna. Dražjih mesnih živil iz drugih držav gostinci in restavracije s hitro prehrano ne uvažajo. Naredili bomo različico el cheapo.

V tej državi fižola nismo uporabljali kot običajno hrano vse do izuma prehrane, ki sem ga omenil v svoji knjigi. Prva znanost o prehrani se je nanašala na merjenje maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov v živilih ter na ugibanje, koliko beljakovin potrebujemo najmanj in kako bi to minimalno količino beljakovin dobili čim ceneje.

Kot bodo elite storile, so se namenoma odločile, da lahko pripravijo cenejšo hrano za revne ljudi, da ne bi kupile teh čudovitih zrezkov. Raje bi jedli in jih naučili delati sukotaš in bostonski pečeni fižol. Veliko teh novoanglijskih živil so si izmislile elite za revne ljudi, kar je po mojem mnenju plačno suženjstvo. Imeti boste morali grozne plače, zato boste morali jesti grozno hrano. Niso bili tisto, kar so ljudje tradicionalno jedli. Prehrana, osredotočena na meso, je že zelo dolgo uveljavljena.

Želim vedeti, ker v oddaji vedno radi ponudimo rešitve. Na katere načine lahko očistimo ali odstranimo nakopičene oksalate v telesu?

Na srečo vaše telo ve, kako to storiti. Pozna oksalate. Ve za kontaminacijo. Pozna izločanje. Ledvice lahko prenesejo veliko oksalatov, presenetljivo pri veliko ljudeh. Čeprav je verjetno približno 12 % do 18 % javnosti nagnjeno k ledvičnim kamnom. Pri tem moramo biti previdni. Jemanje limoninega soka je koristno. Približno pol skodelice limoninega soka na dan naj bi topilo ledvične kamne. Podpira tudi raztapljanje oksalatov kjerkoli drugje v telesu, ker se citronska kislina veže na kristale kalcijevega oksalata, ki so v telesu. Pomaga jih zmehčati in olajša razgradnjo. Limonin sok je odlična stvar za dodajanje. Rad bi predlagal četrt skodelice zjutraj in četrt skodelice zvečer. Ko se ne počutite dobro, jih naredite več. So koristna podpora.

Kalcij je kritično vezivo oksalata in kako se telo znebi oksalata z več kalcija. Čeprav je kalcijev oksalat kristalna oblika v telesu, več kalcija pomaga vašim ledvicam in vsem vašim tkivom pri sproščanju oksalata, vključno s črevesjem. Uporabljamo dodatke kalcija, običajno citrat, to je citronska kislina kot v limonah. Kalcijev citrat lahko ostane v debelem črevesu, ker ne absorbirate večine kalcija, ki ga vzamete. Večina gre skozi vas. Če obstaja vezivo, ki črevesju omogoča izločanje oksalata, morajo za to veliko narediti vaše ledvice. Ko so ledvice obremenjene, črevesje z veseljem pomaga, prav tako koža, očesne tekočine in slina koncentrira oksalate.

Telo se ga bo znebilo, če ga ne boste kar naprej dodajali. Če ga nenehno dodajate, je to tisto, kar povzroča kopičenje. Jemo ga tako rutinsko, da se mora kopičiti, ker preobremeni te poti izločanja. Ko pustite, da se poti izločanja sprostijo in se vaše ledvice pozdravijo, si bo telo samo opomoglo, dokler se zavedate svojega zaužitja oksalata in to dosledno sprejmete kot običajno zdravo prehrano. To je tisto, ki se oksalatov zaveda za vedno.

To je koristno slišati. Ali menite, da je trenutno zelo priljubljeno klistiriranje s kavo ali črevesje? Ali to priporočate za odstranitev vseh teh stvari iz sistema?

Mislim, da večina teh stvari za razstrupljanje običajno ni potrebna. Nekateri ljudje dobro obnesejo obloge z ricinusovim oljem. Savnanje je zelo pomembno, saj zmanjšuje vnetja krvožilnega sistema na splošno. Oksalat in s tem povezano vnetje, ki ga povzroča, še povečujeta vnetje. To je tisto, zaradi česar je tako nevarno in uničujoče za naše zdravje. Savnanje je način za zmanjšanje vnetja, vendar je kot umivanje zob. K temu se morate nenehno vračati in to početi rutinsko.

Terapija s prehladom je še ena, za katero vem, da jo obožujete in zmanjšuje vnetja v telesu. To je koristno. Včasih potrebujemo nekaj pacientov, ker se jetra poškodujejo zaradi rutinske prehrane z živili z visoko vsebnostjo oksalata. Včasih bodo jetrni encimi zanihali in tako naprej. Delovanje žolča in proizvodnja žolča lahko nihata, ko se telo zdravi. Precej preprosto je, da se bo telo pozdravilo. Ni vam treba kar naprej kupovati programov za razstrupljanje in zapravljati denarja za prekomerno črevesje. Radi pretirano posegamo, namesto da le spoštujemo, poslušamo telo, spoštujemo, kar potrebuje, pustimo, da naredi svoje, in smo neverjetni.

To je dobra beseda za mnoge od nas. Hrana na vašem seznamu, ki me je najbolj presenetila, moram priznati, je bil sladki krompir. Nekateri moji najboljši prijatelji so mesojedci in še vedno bodo vključevali sladki krompir. So mesojedi. Še vedno bodo vključili sladki krompir kot čudovito korenasto zelenjavo, čeprav se drugih rastlinskih živil sploh ne dotikajo. Bil sem presenečen. Je na vašem seznamu še kakšno superživilo, ki bi lahko presenetilo večino ljudi, saj je bolj strupeno, kot pričakujejo?

Čokolada. To je še ena, ko začnem potrebujeti neprebojni jopič. Ljudje me hočejo dobiti za to. Jaz sem samo sel. tega nisem naredil. Čokolada je polna svinca in tudi drugih težav. To je etični problem. Če se od tega oddaljite in se vrnete ter poskusite temno čokolado, ugotovite, da je le grenak vosek. Ni tako čudovito, kot mislimo, da je, vendar smo v to. Če imate dovolj sladkorja in arašidovega masla, je to precej standarden način poslastice.

Skodelica čokoladnega arašidovega masla je kot najbolj slastna tolažilna hrana, ki si jo lahko predstavljamo. Ljudje težko želijo, da jim ga iztrgaš iz rok. To epizodo bomo samo objavili, da jo bodo ljudje razmislili.

Samo če imate radi svoje telo in ga želite ohraniti dobro, da ne dobite osteoporoze, demence in vseh teh stvari, ki me skrbijo, da povzroča oksalat. Vsekakor sem se počutil precej dementnega in po čudežu sem prišel do knjige.

Zveniš super lucidno in zelo smo veseli, da si prišel v oddajo. Veseli smo, da ste stvari obrnili na bolje, in to bomo dali na ogled kot svetilnik, da bodo ljudje razmišljali. Zdaj pa vam želim zastaviti vprašanje, ki bi ga rad postavil na koncu programa. Če bi občinstvo lahko naredilo eno stvar za izboljšanje svojega zdravja, bi to lahko bilo povezano z oksalati ali morda ne, kaj bi jim priporočili?

Morda mi dajte sestavljen odgovor, da opustimo svoje zaupanje v idejo o superhrani in priznamo, da rastline niso neškodljive. Branijo sebe ali svoje otroke. S tem mislijo resno. Zato so še vedno tukaj. Lahko pomislite na svoje zdravstvene navade in se spomnite, da so se vse začele doma na vašem štedilniku in na vašem pultu. To mora biti prednostna naloga v vašem zdravstvenem programu. Ko gre za izbiro hrane, uporabljajte cela živalska živila, kot so sardele, ki imajo kožo in kosti. Glava je odpadla, a v bistvu je to polnovredna hrana, ko imaš kožo in kosti.

Če to vključite v drugo polno živalsko hrano vsak dan v svojo prehrano, bo to dolgoročno zelo pomembno.

Najlepša hvala, da ste prišli na našo oddajo.

Hvala, da si me sprejel. Bilo je zabavno.

Link do origianlne povezave https://www.westonaprice.org/podcast/toxic-superfoods-identify-and-avoid-oxalates/#gsc.tab=0

Živila, ki vsebujejo več oksalatov

(in tiste, ki imajo manj).

VISOKA VSEBNOST OKSALATA

Fižol, žita, otrobi, semena (sezam, mak in druga semena), arašidi, mandlji in drugi oreščki, blitva, špinača, pesa, krompir, sladki krompir, čokolada, rabarbara, fige, kivi, robide in začimbe, vključno s črno poper, kumina in kurkuma vsebujejo veliko oksalatov.

NIZKA VSEBNOST OKSALATA

Meso, mlečni izdelki, jajca, druga nerastlinska živila ter maščobe in olja vseh vrst.

Aruglua solata s šimpi in bučnimi semeni

Ta rukola solata z nizko vsebnostjo oksalata s kozicami in bučnimi semeni vsebuje približno 6 mg oksalata

Veliko zelenjave, vključno z rukolo, avokadom, bokčojem, zeljem, cvetačo, koriandrom, kumarami, česnom, kolerabo, zeleno solato, zeleno gorčico, gobami, čebulo, rdečo papriko, zelenim grahom, zimsko bučo, repo in vodno krešo, vsebuje malo oksalati.

Dodatne informacije v angleščini https://sallyknorton.com/oxalate-science/

Seznam živil brez oksilatov

Živalski produkti, soda bikarbona, vodna kreša, buče, radič

Živila z zelo nizko vsebnostjo oksilatov

Želodova buča, sok aloevere, jabolčni kis, jaboljčni sok, marelice, avokado, pak choi (kitajsko zelje), maslo, pinjenec, cvetača (kuhana), čedar sir, češnje (sveže), kostanj, drobnjak, peteršilj, kokos, kava, koruzni sirup, bučke, brusični sok, tartar (peka), kumare, želatina, ghee, grenivkin sok, grozdje, stročji fižol, med, kečap, koleraba, limona, solata, javorjev sirup, mleko, gobe, gorčica (začimba), muškatni oreščček, pomarančni sok, pasijonka, breskve, kuhan grah, beli poper, čaj poprove mete, rdeča paprika, kumarice, ananasov sok, buče (konzervirane), radič, beli riž, sojino olje, sladkor, pehtran, repa, vanilija, lubenica, jogurt, kumare

Živila z nizko vsebnostjo oksilatov

Alfa alfa kalčki, določene sorte jabolk, šparglji, ječman, črnooki fižol, brokoli, brstični ohrovt, zelje (kuhano, surovo), kanola olje, melona, cvetača, listnati ohrovt, češnjev sok, koruza, laneno seme, ingver, grozdni sok, rdeče grozdje, limonin sok, limetin sok, majoneza, mango, olivno olje, čebula, parmežan, hruške (olupljene), ananas, slive, rozine, rožmarin, žajbelj, švicarski sir, timijan, kis

Živila s srednjo vsebnostjo oksilatov

Artičoke, kvas, banane, bazilika, brokoli (surovi), brstični ohrovt (surovi), zelje (na pari), korenje (kuhano), čičerika, listantni ohrovt (kuhan), koruzni škrob, jajčevec, fižol garbanzo, grozdni sok-rdeč, por, leča fižol lima, limeta, mandarine, mungo fižol, oves, papaja, hruške (neolupljene), zelena paprika, rdeč kromper (olupljen), bučna semena, rjavi riž, kislo zelje, tofu, paradižnikov sok (konzerviran, svež)

Živila z visoko vsebnostjo oksilatov

zeleni čaj, amarant, brokoli (kuhan na pari), brstični ohrovt (dušen), čili paprika, čokoladno mleko, cimet, listnati ohrovt (na pari), ribez (črni, rdeči), regrat, datljev sladkor, datlji, kosmulje, kamut, fižol, limonina lupina, limetina lupina, pomarančna lupina, pomaranče, origano, črni poper, kaki, pistacij, malina- rdeča, kislica, paradižnikova (mezga, omaka)

Živila z zelo visoko vsebnostjo oksilatov

mandlji, pesa, črni fižol, robide, ajda, rožič, korenje (surovi, dušeno), indijski oreški, zelena (surova), blitva, čokolada, kakav v prahu, durum moka, fige (posušene, sveže), lešniki, pšenična moka, kivi, makadamija, pegasti badelj, proso, razne vrste fižola, okra, olive (črne, zelene), arašidovo maslo, arašidi, ameriški orehi, pinjole, krompir (olupljen, neolupljen), malina-črna, rabarbara, rž, sezamovo olje, sezamovo seme, soja, sojino mleko, špinača (sveža, zamrznjena), stevija, sladki kropir, tahini (začimba), kurkuma, orehi, pšenica

Seznam živil v preglednici v angleščini
http://www.lowoxalate.info/food_lists/alph_oxstat_chart.pdf